N° 116.

DU RÉGIME ALIMENTAIRE,

CONSIDÉRÉ DANS L'ÉTAT DE SANTÉ;

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 27 mai 1830, pour obtenir le grade de Docteur en médecine;

PAR A.-J.-L.-EUGÈNE BOUTAN, d'Auch,

Département du Gers;

Bachelier ès-science; ancien Élève de l'École pratique et des hôpitaux civils de Paris.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n°. 13.

1830.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LANDRÉ-BEAUVAIS, Doyen.	Messieurs
Anatomie	CRUVEILHIER.
Physiologie	DUMÉRIL.
Chimie médicale	ORFILA.
Physique médicale	PELLETAN.
Histoire naturelle médicale	CLARION.
Pharmacologie	GUILBERT.
Hygiène	ANDRAL, *Président.*
Pathologie chirurgicale	MARJOLIN. ROUX.
Pathologie médicale	FIZEAU. FOUQUIER.
Opérations et appareils	RICHERAND.
Thérapeutique et matière médicale	ALIBERT.
Médecine légale	ADELON, *Suppléant.*
Accouchemens, maladies des femmes en couches et des enfans nouveau-nés	DESORMEAUX.
Clinique médicale	CAYOL. CHOMEL, *Examinateur.* LANDRÉ-BEAUVAIS. RÉCAMIER.
Clinique chirurgicale	BOUGON. BOYER, *Examinateur.* DUBOIS. DUPUYTREN.
Clinique d'accouchemens	DENEUX, *Examinateur.*

Professeurs honoraires.

MM. DE JUSSIEU, DES GENETTES, DEYEUX, LALLEMENT, LEROUX.

Agrégés en exercice.

Messieurs	Messieurs
Baudelocque.	Dubled.
Bayle.	Dubois.
Berard.	Gerdy.
Blandin.	Gibert.
Bouillaud, *Suppléant.*	Hatin.
Bouvier, *Examinateur.*	Lisfranc.
Briquet, *Examinateur.*	Martin Solon.
Brongniart.	Piorry.
Cloquet.	Rochoux.
Cottereau.	Sandras.
Dance.	Trousseau.
Devergie.	Velpeau.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MON PÈRE

ET

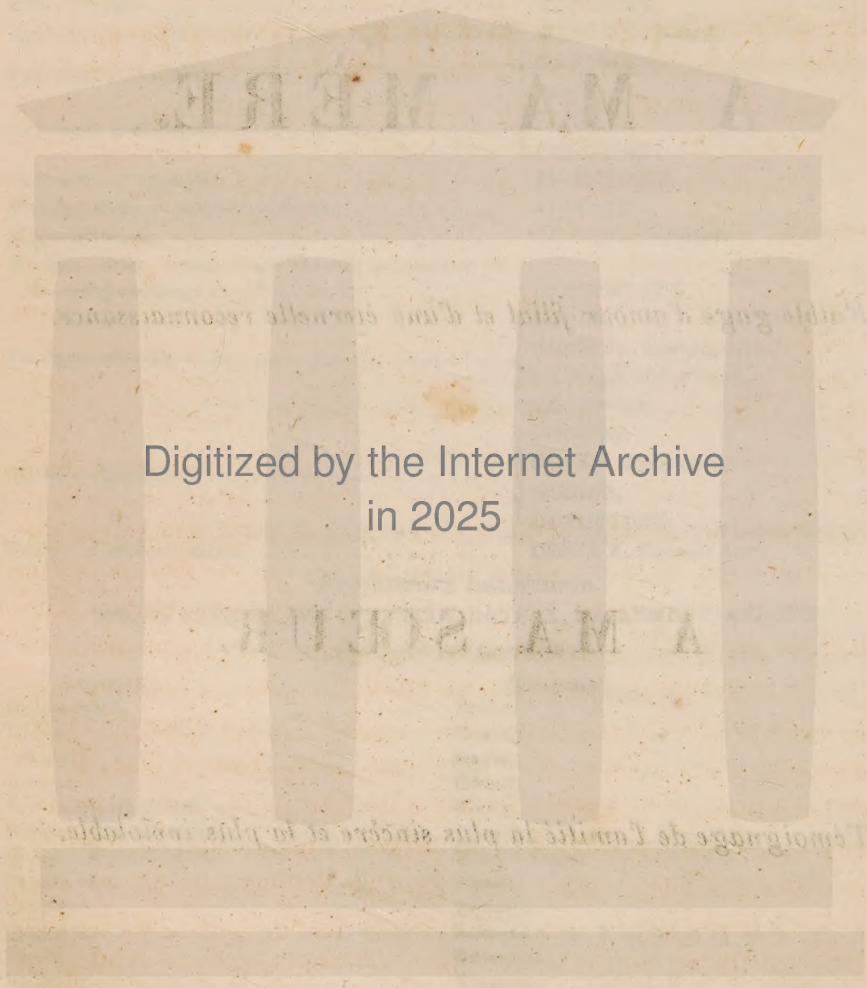
A MA MÈRE.

Faible gage d'amour filial et d'une éternelle reconnaissance.

A MA SŒUR.

Témoignage de l'amitié la plus sincère et la plus inviolable.

A.-J.-L.-Eugène BOUTAN.



Digitized by the Internet Archive
in 2025

https://archive.org/details/duregimealimenta0004ajle

DU

RÉGIME ALIMENTAIRE,

CONSIDÉRÉ DANS L'ÉTAT DE SANTÉ.

Considérations générales.

La destruction, la mort semble être la conséquence nécessaire, absolue de l'organisation, de la vie. Tout être matériel jouissant des propriétés communes à l'organisation y est sujet; où il y a germe, principe d'organisation, de vie, il y a aussi germe, principe de destruction, de mort; loi commune, nécessaire et immuable, loi qu'aucune puissance ne saurait modifier!... Partout où il y a agrégation de molécules organisées, vivantes, il y a tendance à leur séparation, il y a tendance à leur soumission aux lois générales de la matière brute, inorganisée. Nous chercherions en vain à éluder cette loi terrible, abîme profond dont l'aspect frappe seul épouvante et les plus sages et les plus forts !.... A quelle cause attribuer la contradiction manifeste de notre conduite avec nos craintes exagérées? D'où vient que cette vie, ce souffle auquel nous tenons tant, nous faisons tout pour l'user, le détruire, l'anéantir?... Cela ne vient-il pas de ce que cette idée affreuse, la mort, nous ne la voyons que dans le lointain,

nous voulons jouir du présent, mais notre faiblesse et nos passions nous portent le plus souvent à en abuser.

Le premier dans l'échelle zoologique, tant par la perfection de ses organes que par sa supériorité intellectuelle, l'homme porte en lui un besoin continuel d'impressions nouvelles ou répétées; tantôt il est dominé par des impressions morales, intellectuelles; tantôt par des impressions physiques, sensoriales. Dans ces deux espèces de sensations il y a presque toujours abus; mais dans les dernières il est plus grand, plus dangereux, et surtout plus commun. Parmi ces abus, l'intempérance est un des excès qui contribuent le plus à avancer le terme fatal; c'est elle qui occasione la plupart des infirmités qui nous assiégent; c'est elle qui, poussée à l'excès, rend souvent l'homme débauché et cruel : interrogez plutôt l'histoire des Vitellius, des Néron, des Caligula, dégoûtans assemblages de vices et de cruauté, qui se faisaient un affreux plaisir de dévorer dans un seul repas la fortune des malheureux qu'ils avaient injustement dépouillés; c'est elle enfin qui rend l'homme fainéant, et finit par l'assimiler à la brute. Comment, en effet, pourrait-il se livrer aux sublimes travaux de l'intelligence quand son estomac est surchargé d'alimens? Ne faut-il pas qu'il les digère?... Un grand mangeur ne brilla jamais du feu du génie.

Parmi ceux, au contraire, qui se sont faits remarquer par leur sobriété, nous rencontrerons des hommes, à jamais illustres par l'importance et l'utilité de leurs travaux, dont le génie supérieur arracha ses secrets à la nature, et dont la voix éloquente a si puissamment contribué à l'émancipation de la raison humaine. Archimède, Newton, Montaigne, Voltaire, Rousseau, vous n'auriez peut-être pas des droits aussi grands à notre admiration et à notre reconnaissance si vous ne vous étiez pas fait une loi de la tempérance.

Des alimens en général.

Tout corps organisé vivant fait des pertes continuelles ; pour sa conservation il est indispensable qu'il les répare. Aussi la prévoyante nature nous a prévenu de cette nécessité par deux sentimens instinctifs particuliers, tous les deux importuns, douloureux, la faim et la soif. Ces sentimens impérieux ne cessent que quand ils sont satisfaits, et à leur satisfaction est attaché l'attrait tout puissant du plaisir. Les substances propres à calmer ces besoins sont connues sous le nom d'*alimens* et de *boissons*.

Plusieurs philosophes de l'antiquité, à la tête desquels on peut placer *Pythagore*, ont soutenu que l'homme, par son organisation et par ses penchans, était porté à se nourrir exclusivement de végétaux, et que ce n'était qu'en violant les lois de la nature qu'il faisait servir à son alimentation le sang et la chair des animaux. Un des plus grands écrivains du siècle dernier, Rousseau, égaré par sa sensibilité et par les raisons spécieuses de ses devanciers, reproduit avec enthousiasme, à ce sujet, un passage plein d'éloquence, qu'il a imité de Plutarque. Les considérations suivantes doivent, ce me semble, faire rejeter l'opinion imposante de ces hommes illustres.

Et d'abord, l'homme est tout autant porté à se nourrir de substances animales et végétales ; et si l'on nous oppose que certaines peuplades, les Banianes, les habitans de l'île de Pâques, de la Nouvelle Espagne, etc., ne se nourrissent que de végétaux, nous répondrons que presque toutes les nations sauvages ne vivent que du produit de leur chasse ou de leur pêche.

L'anatomie comparée nous apprend que notre cerveau a une partie qui est seulement développée chez les carnassiers ; en second lieu, que la disposition de nos dents et de la mâchoire inférieure indique qu'elles sont destinées au double usage de broyer comme les animaux herbivores et de déchirer comme les carnivores ; troisièmement, que notre estomac, musculo-membraneux, et l'intestin cœcum, qui est

petit et court, ont le plus grand rapport avec ceux des carnassiers ; enfin, que la conformation des autres intestins, qui sont tapissés d'anfractuosités rugueuses, et dont la longueur tient le milieu entre celle des animaux herbivores et celle des carnivores, prouve qu'ils sont destinés à digérer indistinctement des substances animales et végétales.

Les alimens sont des substances qui, introduites dans l'estomac, sont susceptibles d'être absorbées et de servir à la réparation des pertes de l'économie et à l'accroissement du corps. La première distinction des alimens est fondée sur le règne auquel ils appartiennent.

Alimens végétaux. L'usage exclusif des alimens tirés du règne végétal affaiblit peu à peu les organes digestifs, diminue l'activité des vaisseaux absorbans, de la circulation, de la nutrition, et par suite de tous les organes. Son influence est très-sensible sur les organes de la reproduction, qui semblent engourdis ; sur les passions, qu'elle éteint, et sur les facultés intellectuelles, qui perdent leur force et leur éclat. Les peuples de l'Indostan, qui suivent ce genre de vie, sont doux et humains, on ne voit point parmi eux de grands criminels ; il est vrai aussi qu'ils ne donnent point naissance à des hommes d'un grand génie. Ils ne se souillent jamais du sang de leurs semblables, et ils savent aussi respecter la vie des animaux.

Afin de donner des idées plus précises sur les alimens végétaux, nous allons, à l'exemple de quelques auteurs, établir des divisions qui auront chacune pour base la prédominance d'un de leurs principes immédiats.

La première classe est formée par les alimens abondans en fécule. Les plus usités sont les graines de plusieurs plantes graminées, telles que le froment, le riz, le seigle, l'orge ; celles de certaines légumineuses, les pois, les féves, les haricots, les lentilles ; les châtaignes, les pommes de terre, le salep, le sagou, etc. Ces substances, privées de leur enveloppe, constituent les alimens les plus nourrissans et les plus sains du règne végétal. Les graines des légumineuses sont d'une

digestion plus difficile que les autres plantes de cette classe, ce qui dépend de leur épisperme, qui résiste à l'action des organes digestifs.

La seconde classe renferme les végétaux dans lesquels le mucilage est le principe dominant. La betterave, le navet, la carotte, le chou, l'artichaux, le melon, le potiron, etc., sont les plus employés; ces alimens sont débilitans et contiennent moins de sucs nutritifs que les précédens.

Dans la troisième classe on a rangé les alimens sucrés; nous mettrons au premier rang les figues, les dattes, les abricots, les raisins secs. Le sucre, dans ces substances, se trouve toujours uni au mucilage; elles sont légèrement toniques, faciles à digérer, mais peu réparatrices.

Les alimens acidules constituent la quatrième classe, et parmi eux on doit distinguer les groseilles, les framboises, les mûres, les raisins, les oranges, les pommes, etc. Les acides citrique, malique et oxalique entrent dans la composition de ces fruits, et s'y trouvent unis aux principes sucré et mucilagineux et à une certaine quantité d'eau. Ces alimens sont très-rafraîchissans, peu réparateurs et d'une digestion facile.

Dans la cinquième classe on a réuni les substances qui renferment de l'huile. Les substances huileuses que l'on emploie le plus communément sont les graines de l'amandier, du noyer, du noisetier, du cocotier, du cacao; elles sont très-nutritives, difficiles à digérer quand leur huile a acquis de la rancidité.

Alimens animaux. La première classe des alimens tirés de ce règne est formée par ceux dans lesquels la fibrine est le principe immédiat le plus abondant. La chair musculaire de plusieurs animaux adultes est principalement formée de fibrine; ce principe s'y trouve uni dans des proportions variables à la gélatine, l'albumine et à l'osmazome. C'est à la présence de ce dernier principe immédiat que les alimens dont nous parlons doivent leurs vertus caractéristiques. Doué d'une

saveur forte et d'une odeur aromatique, l'osmazome jouit, indépendamment de ses qualités éminemment nutritives, de la propriété de stimuler au plus haut degré les organes digestifs, et son union à ceux que nous venons de citer en favorise puissamment la digestion. Deux classes d'animaux, les mammifères et les oiseaux, fournissent les substances fibrineuses: parmi les mammifères, nous citerons le bœuf, le mouton, le sanglier, le lièvre, le genre cerf; et, parmi les oiseaux, le canard, le pigeon, la perdrix, la bécasse, le faisan, le vanneau. Cette sorte d'alimens, connue sous le nom de *viandes noires*, apaise pour long-temps l'appétit, exige beaucoup de travail des organes digestifs où son séjour est très-prolongé, stimule fortement les follicules muqueux de ces organes, qui lui fournissent beaucoup de sucs digestifs, et donne peu de résidu excrémentitiel.

Sous l'influence de cette alimentation, tous les organes abondamment renouvelés par des matériaux réparateurs et stimulans acquerront du volume, de la force et de la vigueur, et rempliront leurs fonctions avec plus de facilité; ainsi le cœur, redoublant d'énergie, dispersera dans toute l'économie un sang riche, à tout moment revivifié par l'air pur, que s'empresseront de lui transmettre les vésicules pulmonaires. De cette double action, surcroît de chaleur et de vie. Les organes de la reproduction, vivement excités, exigeront de nombreux sacrifices; ceux de la locomotion seront remarquables par leur agilité et leur vigueur; les sécrétions et les exhalations seront plus actives et plus abondantes; l'intelligence aura plus d'éclat et de fraîcheur; les passions seront plus vives et plus fortes. Ce régime, long-temps continué, disposera aux hémorrhagies actives et aux phlegmasies aiguës.

La deuxième classe est constituée par les alimens abondans en gélatine : ce principe entre presque seul dans la composition des membranes, des tendons, des aponévroses; il se trouve en grande quantité dans la chair musculaire, et nous devons un juste tribut de reconnaissance à un chimiste moderne pour nous avoir appris à la retirer des os. La gélatine se trouve dans tous les animaux dont nous

venons de parler ; mais ce n'est que quand ils sont très-jeunes qu'elle prédomine, époque aussi où l'osmazome n'existe pas encore. Dans ce dernier cas, et lorsqu'elle se trouve à l'état de pureté, la gélatine est un aliment insipide ou peu sapide, souvent d'une digestion difficile, et alors peu nourrissant ; quand elle est bien digérée elle est très-réparatrice, mais les organes privés de stimulus languissent presque dans l'inaction.

Troisième classe. Les alimens dans lesquels l'albumine est le principe dominant sont : les œufs, le cerveau, les huîtres, les moules, etc. ; ils sont nutritifs, mais d'autant plus difficiles à digérer qu'ils ont été soumis plus long-temps à l'action du calorique. Ce genre d'alimens développe peu de chaleur et augmente peu aussi l'activité de divers organes.

Nous rangerons dans la quatrième classe les poissons, animaux dans lesquels la fibrine, l'albumine et la gélatine se trouvent dans des proportions à peu près égales. Ces alimens nourrissent sans exciter, et sont d'une digestion facile, à l'exception de ceux dans lesquels la fibrine prédomine sur les autres principes, tel est le saumon. On sent bien que l'on doit éloigner de cette classe les poissons salés et séchés à la fumée, qui sont âcres et irritans ; il en est de même de ceux que l'on conserve dans l'huile, et que l'on doit mettre au rang des assaisonnemens. La plupart des substances de ces trois dernières classes portent le nom de *viandes blanches*.

Différentes sortes de lait. L'homme, comme les autres animaux mammifères, ne se contente pas de faire servir le lait à l'entretien des premiers instans de sa vie, il l'emploie encore avec avantage pendant toute la durée de son existence. Le lait de vache, de brebis, de chèvre et d'ânesse, principales espèces dont il fait usage, ont le plus grand rapport avec celui de femme, et par conséquent entre elles. D'après les analyses chimiques, le lait d'ânesse est celui qui a le plus d'analogie avec celui de femme ; ses propriétés physiques sont

les mêmes; il contient moins de crème; son caséum est plus mou et plus abondant. Le lait de vache renferme plus de caséum, moins de crème et de sucre de lait. Le lait de chèvre aurait la même composition que celui de vache, si sa matière butireuse était moins consistante. Celui de brebis est moins séreux que celui de vache; il contient plus de crème; son caséum est plus gras et plus visqueux.

Le lait est un aliment doux et relâchant, très-nutritif, et en général facile à digérer; on le fait prendre avec succès aux personnes disposées à certaines affections de poitrine. D'après sa composition, il est probable que celui d'ânesse ne jouit pas d'une vertu plus spéciale que les autres espèces; il est même certain que le lait de vache, de chèvre ou de brebis convient mieux aux personnes qui prennent celui d'ânesse avec dégoût. Il est bon d'observer que le lait de ces divers animaux a des propriétés variables suivant leur état de santé, les alimens dont ils font usage, et l'époque plus ou moins éloignée de leur délivrance. L'animal aura un lait d'autant moins séreux que l'époque à laquelle il aura fait ses petits sera plus éloignée. L'animal qui prendra sa nourriture sur le penchant des coteaux donnera un lait très-nourrissant et légèrement aromatique, tandis que celui que l'on fera paître dans un lieu bas et humide le donnera très-séreux et sans saveur. Le lait des animaux malades est de mauvaise qualité.

Assaisonnemens et préparations des alimens. Avec les progrès de la civilisation se sont accrus les besoins des hommes. Ceci est particulièrement applicable aux alimens. Pour se convaincre de cette vérité, il suffit de jeter un coup-d'œil sur l'histoire des premières sociétés, ou seulement de visiter les habitans de nos campagnes. Vous verrez ceux-ci, en effet, manger avec appétit tantôt les fruits qu'ils viennent de cueillir ou qu'ils ont fait sécher au soleil, tantôt les autres produits des deux règnes qu'ils ont simplement soumis à l'action du calorique. L'habitant des villes qui fait peu ou point d'exercice, le plus souvent tourmenté par des passions violentes, assailli par les peines morales de toute espèce, fatigué par les excès auxquels

il se livre, se mettant souvent à table sans appétit, ne se contente pas de ces préparations simples; il lui faut non-seulement des substances alimentaires, mais encore des substances stimulantes propres à faire digérer les premières, c'est-à-dire des assaisonnemens : de là la naissance et la perfection de l'art culinaire.

Les assaisonnemens sont des substances qui, mêlées dans certaines proportions avec les alimens, ont pour effet d'en changer la saveur, d'en modifier souvent la propriété et d'en augmenter la digestibilité. Employés avec discernement, la plupart des assaisonnemens peuvent être utiles; s'ils le sont, au contraire, avec profusion, ils auront les résultats les plus fâcheux : ils exciteront un appétit factice, qui engagera à prendre une telle quantité d'alimens que les organes digestifs s'efforceront en vain de les élaborer, ce qui finira par déterminer des maladies propres à ces organes.

Les assaisonnemens doués de propriétés aromatiques, excitantes jouiront, de plus, de la propriété de stimuler non-seulement la muqueuse digestive, mais encore, soit par sympathie, soit par la voie de la circulation, d'augmenter l'activité de tous les organes, et ceci aux dépens de leur durée : c'est le tison enflammé sur lequel on dirige un courant d'oxygène; il brûle avec plus d'éclat, mais bientôt il n'existe plus; ou, pour donner une comparaison qui paraîtra peut-être plus juste, c'est le cas du végétal qu'on surcharge de fumier; une sève riche et abondante s'élance bientôt dans toutes les parties de la plante, produit des rameaux plus forts et des fruits plus beaux et plus nombreux; mais cet état ne saurait être de longue durée; la plante, enfin, s'épuise, dépérit et meurt.

Nous allons dire quelques mots des principales préparations des substances alimentaires dont nous venons de parler, ce que nous ferons dans l'ordre que nous avons adopté.

C'est des substances féculentes que nous retirons l'aliment qui fait la base de notre nourriture, le pain. Cet aliment, mangé frais, est très-nourrissant; il est fort indigeste quand il est chaud. La plupart des autres substances de cette classe sont soumises, avant d'être em-

ployées, à l'ébullition dans l'eau; mêlées avec le lait et cuites avec ce liquide, elles constituent la bouillie, aliment qu'on fait succéder chez les enfans au lait maternel. La pâtisserie résulte du mélange, dans des proportions variables, de farine, de beurre, d'œufs, d'eau et de sucre qu'on a soumis à l'action du calorique; la plupart de ces préparations sont difficiles à digérer; celles qui le sont le moins ne contiennent point de beurre.

Presque toutes les substances mucilagineuses doivent être soumises à l'ébullition dans l'eau, le lait ou quelque corps gras frais pour perdre leurs propriétés âcres et aromatiques; mangées crues ou accommodées avec un assaisonnement excitant, elles changent de propriétés.

Les alimens sucrés se mangent crus ou secs; ils sont plus nourrissans quand ils sont secs; soumis, dans cet état, à l'ébullition dans l'eau, ils sont adoucissans et jouissent des proproiétés laxatives.

Certaines substances acidules, les pommes, les poires, etc., perdent leur propriété rafraîchissante quand elles sont cuites et assaisonnées avec le sucre; alors aussi elles se digèrent avec plus de facilité.

Parmi les préparations des graines huileuses, on doit distinguer la frangipane, mélange d'amandes pilées, de lait et de sucre, qu'on a évaporé jusqu'à siccité; le nougat, résultat de l'union des amandes, du miel ou du sucre, obtenu au moyen de la chaleur; et le chocolat, préparation très-nourrissante, obtenue avec le cacao, le sucre, la canelle, la vanille ou le girofle.

Les principales préparations des substances animales sont: la décoction dans l'eau, qui jouit de la faculté de dissoudre la plus grande partie des sucs nutritifs de la viande; le résidu solide de la décoction est peu nutritif et nullement excitant; le liquide qui a servi à l'ébullition varie de propriétés suivant l'âge et l'espèce de l'animal qui a été employé.

L'étuvée ou daube est la cuisson à petit feu et dans des vaisseaux

fermés; cette préparation a la propriété de ramollir les viandes, de conserver tous leurs sucs et de se digérer avec facilité.

Les viandes cuites à feu nu ont l'avantage de conserver aussi leurs sucs; elles sont appétissantes et légèrement excitantes.

On a imaginé, afin de satisfaire la sensualité, mille modifications dans l'apprêt des viandes; les préparations dont nous venons de parler sont les plus simples et les plus saines : nous nous contenterons de citer comme dangereux l'usage des viandes faisandées, fumées et salées.

Considérations générales sur les boissons.

Les boissons, comme les alimens solides, sont d'une nécessité indispensable à l'entretien de la vie; dans l'enfance des sociétés, l'eau et certains fruits furent les seules substances dont l'homme se servît pour étancher sa soif; mais il apprit bientôt à retirer des plantes des breuvages dont il fit ses délices et dont malheureusement il abusa.

Les effets généraux des boissons sont : 1°. de chasser la soif; 2°. d'aider, en les dissolvant, à la digestion des alimens solides; 3°. de remplacer les pertes occasionées par les urines, les sueurs, etc.

Nous distinguerons les boissons en trois classes : la première renferme les boissons aqueuses qui ne contiennent aucun principe aromatique. L'eau est la plus employée de ces boissons; ce liquide, pour être potable, doit être incolore, transparent, frais, inodore, doué d'une saveur légère et nullement désagréable; il doit contenir une certaine quantité d'air, jouir de la propriété de cuire les graines légumineuses sèches et dissoudre le savon sans former de grumeaux; la meilleure est l'eau de pluie, recueillie à quelque distance des habitations; il faut avoir la précaution de ne pas recevoir la première qui tombe, parce qu'elle entraîne beaucoup de corpuscules organiques, qui sont suspendus dans les couches inférieures de l'atmosphère; cette eau doit sa bonté à sa pureté et à l'air qu'elle renferme, dans les

proportions d'un vingtième à peu près. Les meilleures, après celle de pluie, sont, dans l'ordre suivant : les eaux de source, de rivière, de puits, des neiges, des lacs, des marais et de la mer; la plupart de ces eaux ont besoin d'être soumises à quelque purification avant d'être employées : si elles ne contiennent pas d'air, on les exposera quelque temps à l'action de ce fluide, ou mieux on les agitera dans des vases ouverts et à large surface; on les débarrassera des substances terreuses, salines, animales et végétales qui y seront tenues en suspension en les faisant filtrer à travers des couches de sable et de charbon. Il n'est d'autre moyen de leur enlever les substances salines qu'elles tiennent en dissolution que de les soumettre à la distillation ; le produit de la distillation devra être agité, afin de faciliter son mélange avec l'air. L'eau ne jouit que des propriétés communes aux boissons ; si on lui ajoute une petite quantité d'un corps acide, elle rafraîchit davantage ; unie au mucilage, elle acquiert des propriétés adoucissantes.

Dans la deuxième classe, nous rangerons les boissons qui contiennent un principe aromatique : les infusions de thé et de café sont les seules usitées dans l'état de santé. Ces boissons sont un puissant adjuvant de la digestion et augmentent l'activité des diverses fonctions; c'est principalement sur les facultés intellectuelles que leur action est très-marquée : quel poète ne leur doit quelques inspirations, et combien d'hommes du monde leur sont redevables de leurs heureuses saillies !... L'abus de ces infusions peut donner naissance à un grand nombre de maladies nerveuses.

La troisième classe réunit les boissons fermentées. Ces boissons ont des effets d'autant plus marqués que l'alcohol, qui est leur principe actif, s'y trouve plus ou moins abondant; lorsque ce principe est étendu d'eau, comme dans le vin, et que cette boisson est prise avec modération, il stimule les organes digestifs, auxquels il communique la propriété de mieux remplir leurs fonctions, et bientôt tous les organes en ressentent une heureuse influence. C'est encore sur le cerveau que cette boisson paraît agir d'une manière spéciale; en effet, on

voit bientôt après son ingestion les idées devenir plus fraîches et plus gaies, la perception plus facile, la mémoire plus sûre, l'imagination plus brillante, etc. C'est surtout dans les cas où la liqueur a été prise en plus grande quantité que de coutume que ces effets sont remarquables; si elle est prise dans des proportions plus fortes encore, ou si elle contient plus d'alcohol, elle détermine cet état d'abjection connu sous le nom d'*ivresse*, que nous nous abstiendrons de décrire, parce que, à cause de sa fréquence, il n'est personne qui ne le connaisse. Il est inutile d'ajouter qu'il est plusieurs degrés intermédiaires entre l'ivresse et le simple état de surexcitation dont nous venons de parler; l'habitude des excès dans les boissons alcoholiques finit par plonger l'homme dans l'abrutissement et par abréger son existence. Ce que nous avons dit en parlant des alimens et des assaisonnemens stimulans s'applique à ces deux dernières classes de boissons; aussi ne surchargerons-nous pas notre travail par des répétitions fastidieuses et inutiles.

Règles diététiques générales.

L'heure, le nombre et l'intervalle des repas ont été et sont encore presque aussi variables que les différentes réunions d'individus. Il est probable que si l'homme ne vivait point en société il ne serait point assujéti à ces règles, c'est-à-dire qu'il mangerait et boirait quand le besoin se ferait sentir. Mais l'état de civilisation dans lequel nous vivons nous oblige à choisir une heure pour nos repas : ceux-ci ne doivent pas être nombreux; deux suffisent en général. Le premier doit être pris trois ou quatre heures après le lever, le second à la chute du jour, vers la sixième heure; alors, l'homme laborieux, libre des devoirs sociaux, peut sans distraction réparer les pertes de la journée. Dans les pays méridionaux on fait quatre repas; mais deux d'entr'eux sont fort légers, ce sont le déjeûner et le goûter. Ce nombre convient à la jeunesse et aux personnes qui, à raison de la

faiblesse de leur estomac, sont obligées de prendre peu d'alimens à la fois. Un seul repas par jour aurait, dans la majorité des cas, l'inconvénient de débiliter l'estomac, par un jeûne trop long, de distendre cet organe et de le fatiguer à la longue par un travail forcé et trop long-temps soutenu. Il est important de ne pas manger peu de temps après avoir éprouvé des émotions vives, ou avoir été agité par des passions fortes; de même aussi, il est imprudent de se livrer aux plaisirs de l'amour immédiatement après le repas : il en résulterait du trouble dans la digestion et une révulsion souvent dangereuse. Ce qui contribue le plus à une bonne digestion, c'est la gaîté, le calme de l'esprit, les réunions amicales. Le travail, repris trop tôt, peut lui nuire; on peut en dire autant du sommeil, du moins dans nos climats. Si on se met à table sans appétit, on doit s'abstenir de prendre des alimens; il n'est qu'un cas qui fasse exception à cette règle, c'est lorsqu'à l'occasion d'une maladie, ou pour une autre cause, on a resté fort long-temps sans prendre de nourriture; les organes digestifs ont perdu l'habitude de remplir leurs fonctions, ils sont devenus paresseux et semblent fuir le travail : c'est au médecin à reconnaître ce cas, et à surmonter le dégoût de ces personnes, ce qu'il devra faire avec précaution; il permettra quelques alimens légers, en augmentera peu à peu la quantité, qui aura été faible d'abord, et les donnera de plus en plus substantiels. Il est bon d'observer que ce cas est rare et difficile à reconnaître.

La quantité des alimens que l'on doit prendre à chaque repas doit varier suivant plusieurs circonstances, telles que l'âge, le sexe, le tempérament, l'habitude, le climat, le genre des occupations, etc. Et d'abord, disons que tous tant que nous sommes nous mangeons beaucoup plus qu'il n'est nécessaire. D'après *Cheyne*, huit onces de viande, douze de pain et seize de bon vin suffisent à l'homme bien portant. *Cornaro*, noble Vénitien, auteur de quatre ouvrages sur la tempérance, qui prolongea plus de cent ans sa carrière, se contentait de douze onces de nourriture solide et de quatorze onces de vin. Cette

quantité paraîtra peut-être exiguë, mais en général elle pourrait être moindre sans inconvénient; elle variera d'ailleurs selon les occupations des individus, et sans doute le fort de la halle devra être plus sustanté que l'homme de cabinet. La meilleure règle que l'on puisse donner à cet égard, c'est de cesser de manger aussitôt que l'appétit est satisfait, au moment où la satiété commence; il faut même savoir résister à l'amphytrion mal élevé, qui vous fatigue d'importunités pour vous donner une indigestion.

Règles diététiques particulières.

Tempéramens. L'individu chez lequel prédomine l'appareil digestif devra principalement avoir recours aux viandes blanches, aux fécules, au laitage, aux fruits acides et mucilagineux; il devra éviter les viandes excitantes, les mets épicés, les vins généreux, le café, le thé, etc.; sa boisson se composera de vins légers, de cidre ou de bière très-étendus d'eau.

L'homme doué d'un tempérament sanguin pourra, sans danger, user de toute sorte d'alimens, avec l'attention de suivre un régime doux et délayant aussitôt qu'il sentira des étourdissemens, des vertiges, des étouffemens, etc.

Les personnes facilement irritables proscriront de leur table les alimens excitans et les boissons aromatiques et spiritueuses.

Devront-ils se conduire ainsi, ces êtres pâles, étiolés, qui tremblent mal assis au banquet de la vie, chez lesquels la faiblesse patente de divers appareils domine? Les laisserez-vous dormir à l'ombre des cités populeuses? La diète végétale, lactée, les boissons aqueuses feront-elles la base de leur alimentation? Non! vite, non! Des viandes riches en fibrine et surtout en osmazome, relevées par des assaisonnemens stimulans; un vin pétillant et généreux, l'usage, modéré pourtant, des liqueurs alcoholiques, du café, du thé, etc., voilà les agens qui, aidés

d'un exercice général et surtout de l'influence d'un soleil vivifiant, contribueront puissamment à tirer les divers organes de leur état comme léthargique.

Un régime opposé devra être suivi par ceux chez lesquels domine l'appareil de la reproduction; l'emploi habituel des viandes blanches, des fruits mûrs et acidules, des différentes limonades, aura pour effet, en modérant leurs désirs effrénés, de prévenir une vieillesse prématurée, presque toujours accompagnée d'infirmités dégoûtantes.

Ages. Durant les premiers mois qui suivent la naissance, le lait est la seule nourriture qui convienne à l'enfant; celui de sa mère est préférable à tous les autres, à moins qu'elle ne soit atteinte de quelque maladie susceptible d'être transmise ou d'altérer la qualité du lait. Hors ces cas ou quelque obstacle social puissant, la nature lui fait un devoir de se charger elle-même d'entretenir à ses dépens une existence qu'elle s'est plue à donner. Quand on est obligé d'avoir recours à une nourrice étrangère, il faut la choisir sage et bien portante; il est essentiel qu'elle soit accouchée à peu près à la même époque que la mère de l'enfant, pour que le lait ait la consistance nécessaire. Il est inutile d'ajouter qu'on devra surveiller constamment cette nourrice mercenaire, afin de l'empêcher de commettre quelque écart de régime, toujours préjudiciable à son nourrisson. L'époque à laquelle on doit ajouter quelque autre nourriture n'est point déterminée d'une manière fixe : il suffit de saisir le moment où l'on s'aperçoit que l'enfant n'est pas assez abondamment sustanté; on commencera alors à ajouter quelques bouillies légères, puis un peu plus fortes; enfin des bouillons, des potages, etc.

Une fois sevré, l'enfant devra manger souvent; ses alimens, qu'il devra prendre en petite quantité à la fois, seront choisis parmi les substances légères et fades; sa boisson sera de l'eau pure ou de l'eau faiblement rougie. Il est bon d'observer que dans les grandes villes, cette règle souffre de nombreuses exceptions; en effet, il s'y trouve

beaucoup d'enfans disposés au rachitis, aux scrophules, etc., qu'il sera nécessaire de nourrir de substances fibrineuses ; on leur donnera pour boisson une certaine dose de vin pur et des infusions aromatiques et amères.

Le vieillard jouissant d'une bonne santé aura recours aux alimens toniques et réparateurs modérément épicés ; sa boisson se composera de vins généreux peu étendus d'eau, dont le résultat sera d'entretenir le flambeau de la vie, sur le point de s'éteindre. Ces alimens et ces boissons devront être pris en petite quantité à la fois; en effet, l'homme de cet âge, faisant peu d'exercice, et ses diverses sécrétions ayant peu d'activité, il n'a que peu de pertes à réparer. Les excès lui seront funestes. Il devra surtout s'habituer à manger peu le soir, afin de ne pas déterminer de congestion vers l'encéphale, qui y est fort disposé. Les organes de la mastication étant usés chez lui, les alimens devront avoir peu de consistance, afin qu'ils s'imprègnent bien de salive, suc nécessaire au succès de la digestion.

Quoique nous nous soyons imposé l'obligation de ne donner que peu d'étendue à notre sujet, nous ne saurions nous résoudre à passer sous silence les particularités du régime qui concernent la femme : cette belle et intéressante moitié de nous-même, qui a tant et de si justes droits à notre amour et à notre reconnaissance, en a aussi de bien grands à notre sollicitude, pour les maux nombreux dont elle est accablée. Trois époques de sa vie méritent particulièrement de fixer notre attention ; ces époques sont : la première menstruation, la gestation et la cessation des menstrues.

Le régime que doit suivre la jeune fille, à l'époque qui précède la première apparition des menstrues, doit être différent, suivant sa constitution. Est-elle forte, pléthorique, tourmentée par des vertiges, des céphalalgies fréquentes, des insomnies, d'abondans saignemens de nez ; son pouls a-t-il de la plénitude et de la fréquence ; éprouve-t-elle des palpitations, de la gêne dans la respiration, des coliques, etc., il faudra seconder les moyens thérapeutiques par une

alimentation légère et rafraîchissante. On devra, au contraire, conseiller l'usage des alimens excitans et réparateurs, du vin, du café, etc. à celle qui sera faible et languissante, fatiguée par le moindre exercice, sujette à un écoulement blanc par les parties sexuelles, dont la figure sera pâle, allongée ou bouffie, les yeux abattus, le pouls lent et mou, la digestion difficile et pénible.

Pendant le temps de la grossesse, la femme doit, plus que jamais, s'observer dans sa manière de vivre. Pour ne parler que de son régime, nous dirons qu'il doit se composer d'alimens nourrissans et d'une assimilation facile; leur quantité sera modérée, malgré le préjugé qui veut le contraire. Ses désirs seront satisfaits, s'ils ne peuvent avoir des suites funestes. Après l'accouchement, la femme gardera une diète sévère, ou ne prendra que peu de nourriture; la quantité de celle-ci sera augmentée d'une manière graduée. Si elle allaite son enfant, sa conduite sera la même que lorsqu'elle le portait dans son sein.

Nous voici arrivés à l'époque où la femme perd à jamais le privilége de devenir mère. Cette époque, appelée *critique*, est féconde en maladies. Les attribuerons-nous, comme l'ont fait jusqu'ici la plupart des médecins, à la seule disparition du fluide menstruel, ou à une cause générale inexplicable? Serait-il vrai que la marche régulière de la nature en fût seule la cause? ou bien, comme *Georget* l'a avancé, je crois, le premier, faudrait-il en accuser l'amour-propre blessé, qui voit, avec le sentiment d'une amère douleur, diminuer d'une manière sensible, avec la perte graduelle de sa jeunesse et de ses charmes, le nombre jadis croissant des hommages, ce concours flatteur de louanges dont elle avait contracté l'agréable habitude? N'est-ce pas le roi puissant qui, après avoir donné des lois au monde, dépérit délaissé sur un rocher désert où il pleure ses grandeurs passées?..... Quant à nous, nous pensons que la vérité se trouve dans les deux opinions réunies. En effet, ne voyons-nous pas beaucoup de congestions, de phlegmasies de divers organes se manifester après la sup-

pression d'une hémorrhabie habituelle quelconque ; et n'est-il pas aussi raisonable de penser qu'un grand nombre de maladies nerveuses dépendent le plus souvent des peines morales dont nous venons de parler ?... Dans le premier cas, il faudra seconder les moyens curatifs médicaux par un régime peu réparateur et rafraîchissant ; dans le second, c'est par la distraction, la complaisance, les soins affectueux et empressés, que nous pourrons espérer, en dédommageant ainsi notre compagne de la perte de ses avantages, de prévenir ou d'arrêter le développement des maladies qui la menacent. C'est au médecin et à l'homme judicieux à distinguer ces causes diverses. Ajoutons que, dans tous les cas, cette conduite nous est impérieusement commandée par la justice et la reconnaissance.

Les circonstances qui imposent l'obligation de modifier les règles que nous venons d'établir dépendent des professions, des habitudes, des idiosyncrasies, des climats et des saisons.

Professions. Ce que nous avons à dire des professions se réduit à peu de choses, obligé que nous sommes, d'après la nature de notre travail, de le séparer des autres préceptes de l'hygiène. Nous conseillerons à l'homme livré aux travaux de l'intelligence de prendre une quantité modérée d'alimens, de les choisir principalement parmi les viandes blanches, les légumes herbacés, les fruits, et d'en faciliter la digestion par l'usage d'un peu de bon vin et quelquefois du café.

Les individus livrés par leur profession à un exercice violent ont besoin d'alimens abondans, réparateurs et qui exigent beaucoup de travail de la part des organes digestifs; ils prendront des viandes noires, un pain compacte et une certaine quantité de vin.

Les hommes qui ont fait choix d'une profession sédentaire auront recours aux substances nourrissantes et de facile digestion ; le vin pur leur sera utile, ainsi qu'une petite quantité d'une liqueur alcoholique.

Les personnes exposées habituellement à l'action de quelque gaz délétère devront faire usage d'une nourriture abondamment réparatrice, de bon vin, etc.

Habitudes. Il est sans doute fort sage de ne pas contracter d'habitude, car on s'expose à altérer profondément sa santé, d'une part, et à éprouver des privations pénibles, de l'autre, si on vient à y déroger pour quelque cause que ce soit. Pour ne pas sortir de notre sujet, nous dirons que l'influence de l'habitude est telle qu'on peut parvenir à supporter, et même à préférer des alimens de mauvaise qualité, à boire avec excès des boissons alcoholiques, sans que pour cela elles paraissent incommoder. Si ces alimens ou ces boissons déterminent des effet fâcheux, ou seulement les font craindre, il faudra tâcher d'arrêter ceux-ci ou de les prévenir, en supprimant les causes d'une manière graduelle et avec la plus grande circonspection. Si on agissait autrement, on pourrait occasioner des accidens plus grands encore que ceux que l'on redoutait. Ceci s'étend à la quantité des alimens que l'on prend habituellement et aux heures des repas.

Idiosyncrasies. Il est des alimens qui, très-sains pour la généralité des individus, sont rejetés par d'autres ou deviennent pour eux la cause de quelque maladie. J'ai eu occasion de voir à l'hôpital de la Charité une jeune femme qui toutes les fois qu'elle mangeait du mouton était atteinte de coliques très-fortes. Elle y était venue pour se faire guérir d'une entérite aiguë qui avait commencé par des symptômes alarmans, et qui s'était manifestée par suite de l'usage de cette substance. Je connais une dame qui contracte un érysipèle de la face lorsqu'elle mange des fraises. Ces particularités étant connues, le moyen de les prévenir est simple : l'emploi des alimens nuibles doit être interdit. Le plus souvent, les personnes chez lesquelles elles se présentent ont de la répugnance pour ces mets. On ne doit point oublier ceci, pour ne pas forcer mal à propos des enfans que l'on

croirait agir par caprice. Le moindre accident qui pourrait en résulter serait une mauvaise digestion ou le vomissement des matières ingérées, qui a lieu, même quand ils ignorent ce qu'ils ont pris. Il est aussi des individus qui peuvent prendre impunément des substances qui sont délétères pour d'autres.

Les antipathies nationales ne sont pas, je pense, produites par une disposition organique particulière, elles doivent tenir à d'anciens préjugés ; ainsi les Russes ont de l'aversion pour l'alose et l'écrevisse, les Persans pour l'esturgeon, les Irlandais pour l'anguille. Plusieurs peuples mangent le chien avec délices, tandis que nous aurions le plus grand dégoût à nous nourrir de sa chair.

Climats. Le climat a aussi son influence sur les alimens dont l'homme est appelé à se nourrir. Sous les glaces du pôle, il ne vit que d'animaux : comment pourrait-il en être autrement sur une terre qui ne donne naissance qu'à quelques végétaux sans sève et sans saveur? Ces alimens conviennent d'ailleurs à ces êtres malheureux, presque toujours privés de l'influence bienfaisante du soleil. Il leur faut aussi des boissons stimulantes, pour exciter leur circulation et renvoyer vers la périphérie les liquides que le froid en avait chassés.

Le ciel brûlant des tropiques, offrant de toutes parts des végétaux aussi remarquables par leur beauté imposante que par la richesse exquise de leurs sucs, semble inviter ses habitans à choisir ces produits pour la base de leur alimentation. La répugnance de ces peuples pour les substances animales paraît dépendre, d'une part, de la facile tendance de celle-ci à la putréfaction, et de l'autre, de la difficulté que les organes digestifs, affaiblis par l'ardeur du climat, éprouvent à les digérer. Les liqueurs alcoholiques leur sont nuisibles, ce qui n'a pas échappé à la sagacité de quelques-uns de leurs législateurs, qui ont fait de l'interdiction de ces breuvages un précepte religieux.

Les peuples qui habitent un sol bas et humide, qui respirent un air brumeux et stagnant, devront se nourrir de substances ani-

males et de haut goût, de bon vin et de liqueurs spiritueuses et aromatiques.

Comme presque tout ce que nous avons dit jusqu'ici concerne principalement l'habitant des climats tempérés, nous n'avons à parler, pour terminer notre tâche, que des modifications dans le régime alimentaire exigées par les saisons. Pendant les froids rigoureux de l'hiver et les fortes chaleurs de l'été, le régime devra avoir de l'analogie avec celui qui est recommandé dans les pays froids et dans les pays chauds. Il est inutile d'observer qu'il faudra tenir compte des habitudes de ces climats : ainsi il faudra bien se garder de se gorger de liqueurs alcoholiques, à l'exemple du Sibérien et du Hollandais.

FIN.

HIPPOCRATIS APHORISMI

(*edente* PARISET).

I.

Senes facillimè jejunium ferunt, secundo ætate consistentes, minimè a dolescentes, omnium minimè pueri; ex his autem, qui inter ipsos sunt alacriores. *Sect.* 1, *aph.* 13.

II.

Æstate et autumno cibos difficillimè ferunt: hyeme facillimè; deindè vere. *Ibid.*, *aph.* 18.

III.

Senes ut plurimum quidem juvenibus minus ægrotant, quicumque verò ipsis morbi fiunt diuturni, plerumque commoriuntur. *Sect.* 2, *aph.* 39.

IV.

Duobus doloribus simul obortis, non in eodem loco, vehementior obscurat alterum. *Ibid.*, *aph.* 46.

V.

A longo tempore consueta etiamsi fuerint deteriora, insuetis minùs turbare solent; oportet igitur etiam ad insolita se vertere. *Ibid.*, *aph.* 50.

VI.

Mutationes anni temporum maximè pariunt morbos; et in ipsis temporibus mutationes magnæ tùm frigoris tùm caloris, et cætera pro ratione eodem modo. *Sect.* 3, *aph.* 1.